



### 不花钱的保湿美白精品

豆浆享有“植物奶”的美誉。每天喝过豆浆后都会有一些豆渣，可以拿来做成面膜。用豆渣做面膜有减少黑头、细肤、美白、补水等多种功效，而且天然无污染。由于豆渣是带粒状的，所以敷的时候要把湿度掌握好，太干就不能贴在脸上，就算勉强贴稳了也会很快掉得到处都是。豆浆磨好后倒进过滤网，豆渣就全部留在了过滤网内。用豆渣敷的时候可以稍微抹厚一点，这样就不太容易掉下来了。

每周用豆渣做面膜 2~3 次，基本上就不用买面膜了。不仅面膜省了，连磨砂膏和润体乳也省了。(曹金丽)

**专注好豆浆 九阳 15 年**  
九阳豆浆机  
咨询电话: 8230822 8239708



### 春季喝绿茶提神又养身

春季常饮绿茶有养生之功效。因为春天气温相对较低，有利于茶叶中含氮化合物的合成与积累，其中游离氨基酸、蛋白质等营养成分含量较高，茶多酚较少，使春茶的滋味更鲜美，香气更浓烈，保健作用更明显。再加上春茶生长期一般无病虫害，无须使用农药，茶叶无污染，因此，就绿茶而言，春茶，特别是早期的春茶，往往是一年中绿茶品质最佳的。(石中杰)

**天诚茶庄秋茶铁观音上市啦**  
特推超值限量茶(特制 333、特制 666、特制 999)，不超值无条件退款  
电话: 6010699 6010199  
总店: 市八一路与交通路交汇处 6010699  
二店: 市文明路与七一一路交汇处 6088099  
三店: 市周商路邦杰大道南段 6089099  
四店: 市七一路与六一一路交汇处 6010199



## 压力累积 易造成慢性伤害

上的成功来获得承认。最容易出现生理、心理问题的也就是后者。

#### 学会宣泄压力

了解自己的性格特点后，可以寻求专业人士的帮助，自己在日常生活中也可进行调节，避免压力累积。据调查，男性占心理门诊的人数比例约 1/3。而实际上，有心理问题的男性比例远高于此，这说明有相当部分男性不愿意面对自己的心理问题。

与女性相比，男性更不懂得释放压力，特别是那些“要强”的男人，所有的压力和苦恼都藏在心里，在家人、同事面前故作轻松。周伯荣说，人们一般会重视一个重大事件造成的打击，而对日常工作和生活中的压力容易忽视。他用右手食指轻轻敲击左手手背：“别看我敲的力度很小，但这样不停地敲下去，手背肯定会出现软组织损伤，造成的损伤可能比用力敲一下还要大。压力也一样，很多人意识不到，压力累积就会造成慢性伤害。所以说，有了压力一定要随时宣泄、释放出去。”

如何释放压力呢?许多男性会选择喝酒，喝得酩酊大醉，或一支接一支地抽烟，或鬼哭狼嚎地嘶吼一番。周伯荣说，通过喝酒抽烟宣泄易形成物质依赖，他更推荐唱歌、蹦迪、打球这类通过行为释放的宣泄方式。(羊晚)



健康提示

作为中国第一代独生子女，特殊的成长经历使得“80后”(尤其是男性)性格易走两个极端：一类是性格脆弱、依赖性很强；另一类是独立性很强，在事业上会表现得很要强，但他们的内心深处由于缺乏“安全感”，使得他们更易出现心理问题、过劳问题。医生建议他们别让压力累积造成慢性伤害，要学会宣泄。

广州医学院第三附属医院心理门诊主任周伯荣说，以前在许多人的印象中，神经内科都是收治中老年病人的，现在收治的年轻人却越来越多，此前他们还曾收治过一名 18 岁的“过劳”患者。

#### 80 后男性易走两个极端

过劳会引起脑梗塞，从医学上比较好理解，在封闭的办公环境中长时间连续工作，容易造成大脑细

胞缺氧、供血不足，发展后果是脑梗塞。为什么有这么多人会过劳?周伯荣从他接触的病人中，特别关注了目前正处于成家立业黄金期的 80 后，特别是 80 后男性的心理问题。

他通过观察和分析，认为 80 后是中国第一代独生子女，由于家庭抚育的方式不同，容易出现两种极端。一种是孩子在家被众星捧月，这样的孩子没有经受过挫折，比较脆弱敏感，容易依赖别人。另一种是父母由于忙于工作，孩子从小缺乏父母照顾，在这样环境下长大的孩子，从小就表现得很自立，表面上很坚强，但内心其实是“不安全”的，特别渴望通过表现好来获得父母的关注和认可。因此他们长大后，在工作中会表现得特别“要强”，非常努力，甚至是工作狂，潜意识中他们还是渴望通过事业

宝贝漂亮的肌肤是喝出来的!

### 九阳豆浆

### 纯粹摄影

精磨好豆浆  
超浓 超细 超香  
健康热线: 8818193

### 周口宝贝

喝豆浆,美容又健康!

纯粹摄影地址: 周口新华步行街北街口路西二楼  
电话: 8286565

为了充分彰显健康、阳光、时尚魅力,展现活泼、青春、靓丽风采,满足周口女性的明星梦想,“九阳豆浆·周口宝贝”将为你提供一一个宝贵的平台。

本栏目每周推出一位宝贝,每位宝贝均能得到由九阳公司提供的贵重礼品一份,和纯粹提供免费的 20 寸海报一幅。欢迎 16 岁以上女性参加,不收报名费,由新华步行北街纯粹摄影机构免费拍摄,当场选片。

报名地点: 纯粹摄影  
电话: 8286565  
QQ: 380836404

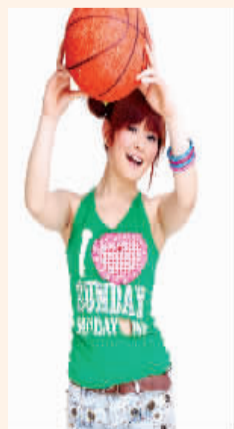
## 九阳“三免”春风送爽

3月10日~20日,九阳开展免费保养、保洁活动。

地址: 周口市新建路售后服务中心及各县售后服务站

电话: 8883908

★精磨细熬好豆浆,豆浆机行业的标准,九阳豆浆机!



本期摄影: 纯粹婚纱摄影  
48号宝贝: 张可可  
年龄: 17岁  
爱好: 聊天  
星座: 摩羯座  
最喜欢的一句话: 相信自己, 一切都没问题  
最大的愿望: 在我的岗位上做到最棒  
最崇拜的人: 张娜拉  
读者支持热线: 13592242208

### 诊疗室的故事

主办: 周口晚报  
周口市医疗救助基金会  
周口博爱妇科医院

### 还“红包”

近日,上蔡县崇礼乡坡朱村的李华(化名)来到博爱妇科医院,将一封感谢信和一面写上“医术精湛,医德高尚”的锦旗送到了不孕不育科主任袁文杰手中。由于当时正在接诊,袁文杰顾不得多聊就送走了李华,后来她打开感谢信却发现,里面竟有一个 200 元的“红包”。袁主任立即将“红包”交给了陈建勇院长,并介绍了有关的情况。

原来,李华的妻子小燕是袁文杰的一个病号,是袁主任治好了小燕的不孕症,帮他们实现了多年的“求子”梦。

2009 年春天的一天,李华夫妇来到博爱妇科医院,他们夫妻已经结婚多年,可一直没有孩子。为此,二人不知跑了多少家医院,试了多少“偏方”,可总不见效果。渐渐地,小两口就开始了有了矛盾,经常发生争吵,一家人再没有了往日的温馨。在别人的推荐下,他们怀着试一试的心理来到了博爱妇科医院。

听了夫妻俩的介绍,再经过一系列检查和了解,袁文杰为小燕制订了一个详细的治疗方案,并采用国际先进的两镜一丝技术进行治疗。经过两个多月的治疗,在医护人员精心呵护下,小燕的病情逐渐好转,夫妻俩的脸上终于绽放出了笑容。不久,回到家的李华打电话给袁文杰,说小燕怀孕了!

该院领导了解事情的经过后,决定派人把钱给李华送回去。3月12日上午,袁文杰带着婴儿衣服、婴儿车、营养品、儿童玩具等礼物和那 200 元的“红包”赶往坡朱村。由于路不熟,李华手机又换了号码,他们几经周折,直到当日下午两点多才找到他家。见到袁主任一行,李华激动万分:“那只是我们的一点心意,没想到你们又专程送回来了,真是想不到!你们医术高明,而且医德好,令人敬佩!谢谢袁主任,谢谢医院的领导!”

### 周口博爱妇科医院 关爱女性健康 构建和谐周口

为庆祝“三八”妇女节 100 周年,周口市慈善总会、周口市医疗救助基金会、周口博爱妇科医院联合开展“微笑母亲”女性免费健康体检活动。3月6日至4月8日,凡就诊宫颈疾病、不孕不育、子宫肌瘤、无痛人流、乳腺疾病、内科、外科的女性朋友,均可享受 B 超、阴道镜、红外线乳透等价值 188 元的免费健康体检。

TCT 宫颈细胞学检测仅 90 元(原价 150 元),宫腔镜检查仅 380 元(原价 580 元)。其他优免项目请拨打 8366555 进行详细咨询。住院患者享受新农合报销。男女不孕不育患者和其他门诊患者可申请医疗救助基金援助,腹腔镜手术最高减免 1300 元。

周口博爱妇科医院  
新农合定点医院

预告:下周一(3月22日)“孕育讲堂”将推出《警惕春季妇科炎症高发期》,敬请关注!

周口博爱妇科医院  
健康热线: 0394-8366555  
地址: 周口市新建路 1 号  
乘车路线: 3、4 路车到博爱路口下车往东 100 米 1、7、10 路车到博爱路口下车往东 100 米  
新农合定点医院